



## NOTIERUNGEN

28. August, 18 Uhr		<b>5514</b>	alle Abweichungen in Prozent	
Dax	+ 0,86	5514,43	Dow Jones	- 0,32 9550,32
Euro Stoxx 50	+ 0,94	2803,65	Nikkei 225	+ 0,57 10534,14
Gold/kg		€ 21425	Euro/\$ (EZB)	1,4268

## AKTIEN

### HAMBURGER & NORDDEUTSCHE AKTIEN

Alstria	-	3,81%	6,56	HCI	+	4,44%	2,35
Beate Uhse	-	1,45%	0,68	HHLA	+	1,33%	29,65
Bijou Brigitte	+	0,40%	110,45	Jungherr	+	1,61%	13,29
Cinemaxx	+	0,53%	0,94	Marseille Klinik	+	0,19%	5,10
Comdirect Bank	+	0,65%	6,20	MPC Capital	+	0,00%	6,95
CONERGY AG	+	6,33%	0,84	Aurubis AG	+	0,94%	26,84
DEUT. EUROSHOP	+	0,81%	22,47	Nordex	+	1,33%	12,94
Drägerwerk Vz.	+	1,34%	20,45	REpower	-	0,62%	106,00
edel music		0,00%	1,55	ROFIN SINAR	-	2,25%	16,52
Euro-Kai KGAA	-	4,33%	28,51	SinnerSchneider	-	0,59%	1,69
Evotec	+	3,75%	1,66	Springer Verlag	+	0,00%	61,00
Fielmann	-	1,39%	44,77	TAG Teqernsee	-	2,87%	3,38
Freenet	+	1,55%	9,85	Tipp24	-	5,09%	24,63
Hawesko	-	0,27%	18,57	VTG	+	5,27%	9,79

### DEUTSCHE AKTIEN

Adidas		0,00%	33,00	Infineon Techno	+	4,16%	3,51
Allianz	+	1,19%	81,55	K+S	-	0,11%	36,23
BASF	+	1,79%	36,96	Linde	+	1,41%	70,28
Bayer	+	1,54%	42,97	Lufthansa	+	1,57%	11,31
Beiersdorf	+	2,90%	36,24	MAN	+	2,65%	53,88
BMW	+	1,15%	32,04	Merck	-	1,10%	63,68
Commerzbank	+	7,23%	6,53	Metro	+	0,21%	38,14
Daimler	+	1,44%	31,97	Münchener Rück	-	0,35%	103,73
Deutsche Bank	+	1,10%	48,40	Postbank	+	3,63%	25,13
Deutsche Börse	-	1,03%	53,74	RWE	-	0,08%	65,07
Deutsche Post	+	2,47%	12,26	SAP	+	0,46%	34,02
Deutsche Telekom	+	0,27%	9,39	Salzgeber AG	+	1,19%	68,00
E.ON AG	+	0,10%	29,86	Siemens	+	1,28%	61,03
Fres.Med.Care	-	0,10%	30,77	Thyssen Krupp	+	2,53%	24,28
Henkel	+	0,40%	27,62	VW	-	2,42%	135,60

## VERBRAUCHER-TIPP

### Unsere Milch – erste Sahne

Die Milch macht's – auch im Test. Bei der Zeitschrift „Öko-Test“ (9/2009) schnitten alle 20 untersuchten Bio-Milchsorten mit „sehr gut“ (14) oder „gut“ (6) ab. Ein „sehr gut“ bekamen auch die länger haltbaren ESL-Bio-Milchsorten Bioness (Lidl), Bio-Wertkost (Edeka), Gutbio (Aldi Nord), K-Bio (Kaufland), Naturgut (Penny), Real Bio (Real) und Rewe Bio (Rewe). Unterschiede bei den Inhaltsstoffen fanden die Öko-Prüfer zwischen der klassisch pasteurisierten Frischmilch und ESL erstaunlicherweise nicht. Nur im Geschmack überzeugte die frische Biomilch mehr. Auch ohne „Bio“ bekamen fünf herkömmliche Milchsorten ein „sehr gut“, darunter die frische Landmilch von Hansano und Unser Norden (Coop).



## HAMBURGER UNTERNEHMEN

Die Hamburger Modeschmuck-Kette **BIJOU BRIGITTE** treibt ihre Expansion trotz leichter Schwächeanzeichen weiter voran. Nach der Eröffnung der ersten Filiale im litauischen Vilnius solle noch in diesem Jahr mit einem Geschäft in Istanbul der türkische Markt ins Visier genommen werden, teilte das Unternehmen mit. Für 2009 zeichnen sich 70 bis 80 Neueröffnungen ab bei rund 25 Schließungen. Der Umsatz der Handelskette erhöhte sich im ersten Halbjahr gegenüber dem gleichen Zeitraum des Vorjahres um 4,1 Prozent auf 176 Millionen Euro, ging jedoch flächenbereinigt um vier Prozent zurück. Der Gewinn verringerte sich um 2,7 Prozent auf 31,2 Millionen Euro.

# Essen Sie nur,



- Neues Buch rät: Vergessen Sie alle bisher gelesenen Ernährungstipps
- Verlassen Sie sich beim Schlemmen auf Ihr Bauchgefühl

Gönnen Sie sich ein Stück Schokotorte oder eine Portion Pommes, wenn Ihnen danach ist: Ihr Körper wird es Ihnen danken!

E-Mail: [wirtschaft@mopo.de](mailto:wirtschaft@mopo.de)  
 Tel: (040) 80 90 57-341 Fax: (040) 80 90 57-254  
 Ab 19 Uhr erreichen Sie die Redaktion unter  
 (040) 80 90 57-262  
[www.mopo.de/wirtschaft](http://www.mopo.de/wirtschaft)

# worauf Sie Lust haben

**D**iät-Regime, Body-Mass-Index-Terror, klapperdürre Models auf Titelseiten – Deutschland unterliegt dem Schlankeitswahn. Das Absurde daran: Täglich überfluten den Leser neue Ernährungsweisheiten, und doch sind zwei Drittel der Bundesbürger zu dick!

Aber jetzt dürfen Sie die Kalorienzählerei über Bord werfen. Ernährungswissenschaftler Udo Knop erklärt im Ratgeber „Hunger & Lust“ (Verlag „Books on Demand“, 13,80 Euro): „Es gibt keine guten oder schlechten Kalorien!“ Befreien Sie sich von der Selbstkasteiung nach dem Genuss eines Stückchens Sahnetorte – je besser Sie sich beim Essen fühlen, desto gesünder ist es für Sie.

Denn gesundes Essen einfach so gibt es nicht. Jeder Körper benötigt andere Nährstoffe. 150 Ernährungsstudien hat der Autor untersucht und tischt jetzt wenig beachtete Wahrheiten auf:

## Irrtümer beim Essen

### ► „Olivenöl ist gesund“

Falsch! Die Uni Münster offenbarte: „Olivenöl ist gefäßschädigend!“ Wer ab und zu Butter isst, hebt allerdings die schädigende Wirkung des Öls auf.

### ► „Gemüse schützt vor Krebs“

Nicht erwiesen! Zudem sind Tomaten, Salat, Äpfel und Co. oft über die Grenzwerte hinaus mit Giften vollgepumpt – schädlich für Kids!

### ► „Rotwein ist gut fürs Herz“

Falsch! Alkohol macht fett. Eine 0,75-Liter-Flasche Rotwein hat 700 Kalorien – so viel wie 100 Gramm Butter. Auch ein Glas täglich schadet der Leber.

### ► „Light-Waren halten schlank!“

Falsch! Fettarme Produkte verstören den Körper: Er kann dann den Energiegehalt von Essen nicht mehr einschätzen. Die Folge: Man isst mehr.

### ► „Salz erhöht den Blutdruck“

Nicht erwiesen! Menschen, die zu salzarm essen, neigen sogar zu Depressionen.

### ► „Fastfood macht krank“

Nur das Zusammenspiel aus Lebensstil, Umwelt, Genen und Ernährung kann krank machen.



Kinder sollten ihrem natürlichen Hungergefühl folgen dürfen, ein Eis gehört da bestimmt ins Programm.

Obst und Gemüse können giftig sein, salzarmes Essen macht depressiv (siehe Infobox).

Wenn Sie sich jetzt fragen, was Sie dann noch essen sollen, lautet die einfache Antwort – alles! Vergessen Sie, was sie über gesunde Ernährung gelesen haben, und folgen Sie Ihrem Instinkt. Der Ratgeber richtet sich allerdings nur an gesunde Menschen.

### ► So essen Sie richtig!

Verlassen Sie sich auf Ihr Bauchgefühl! Essen Sie nur dann, wenn Sie wirklich Hunger haben, und zwar das, „worauf Sie echte Lust verspüren“. Der Grund: Unser Körper weiß, welches Essen für uns gut ist – dieses instinktive Wissen nennt Knop die „Kulinarische Körperintelligenz“. 100 Millionen Nervenzellen umschließen den Darm: Dieses Hirn in der Darmwand analysiert Infos in der körpereigenen Nährstoffbank.

Nur was Sie gerne essen, liefert Ihnen die lebenswichtigen Nährstoffe, die Ihr Instinkt über die Gefühle Hunger und Lust ausgewählt hat.

Wer nicht isst, bis er satt ist, wird schneller von Fressattacken heimgesucht.

### ► Warum Dicke dick bleiben

Es ist fies, aber wahr: 70 bis 80 Prozent der Statur bestimm-

men die Gene! Denn auch wenn sich das Gehirn immer weiter entwickelte, steckt das Darmhirn von vielen noch in der Steinzeit. Unsere Vorfahren mussten nach geglückerter Jagd so viel wie möglich essen. Sie wussten nie, wann sie als Nächstes ein Tier erlegen würden. Diese

Urzeit-Gene lassen Übergewichtige heute noch Braten und Klöße schaufeln, als gäbe es kein Morgen.

Die Zwickmühle: Menschen mit dominanten Speichergenen werden entweder ihr natürliches Bedürfnis ausleben und füllig werden oder sich gegen ihr Naturell stem-

## Interview: Uwe Knop

# „Manche sind von Natur aus dünn, andere dicker“

Der Ernährungswissenschaftler über Körpergefühl und die Macht der Gene

**MOPO:** Ihr Buch richtet sich an gesunde Menschen. Brauchen die Ihren Rat?

**Uwe Knop:** Ist das natürliche Körpergefühl durch die Ernährungspropaganda gestört, dann hilft das Buch, den Instinkt wieder zu stärken. Bei gesunden Menschen sollte das schlechte Gewissen bei ungesundem Essen verstummen.

**MOPO:** Warum sollte man Kinder nicht an Obst und Gemüse gewöhnen?

**Knop:** Gerade Kinder müssen gefühls-

gesteuert essen, damit sich die kulinarische Körperintelligenz entfalten kann. Eltern sollten deshalb eine Essensvielfalt – auch Obst und Gemüse – anbieten.

**MOPO:** Sie vertrauen keinen Ernährungsstudien, zitieren aber selbst Forscher für Ihre Theorien.

men und lebenslang ein unnatürliches Gewicht erzwingen müssen. Bei schlanken Menschen haben sich die Gene weiterentwickelt: Ihr Körper weiß, dass er jederzeit wieder Nahrung finden kann.

### ► Diäten machen fett

80 Prozent aller Diätler landen in der Jo-Jo-Falle. Das Fiese: Während der Hungerkur fährt der Körper seinen Stoffwechsel herunter. Ist die Diät beendet und wieder genug Essen da, behält der Körper seinen erniedrigten Umsatz noch Monate bei. Die Folge: Man nimmt zu – und das nach jeder Hungerkur.

### ► So werden Sie schlank!

Weder was Sie essen noch wann oder wie oft, hat Einfluss auf Ihr Gewicht. Wichtig ist nur die Energiebilanz: Das, was Sie aufnehmen, sollten Sie auch verbrennen.

Wer sich zu schwer fühlt, sollte mehr Bewegung in den Alltag einbauen.

Wer dauerhaft abnehmen will, muss lebenslang auf sein Gewicht achten. Schwacher Trost: Mit der Zeit wird es leichter, die Kilos im Griff zu behalten. Nach etwa zwei Jahren hat sich der Körper an den neuen Status quo gewöhnt.

JANE MASUMY



**Knop:** Ich will aber keine neuen Wahrheiten auf-tischen. Jeder soll das glauben, was er für richtig hält. Jeder Mensch is(s)t anders – weltweit. Daher gibt es keine universellen Studien.

**MOPO:** Lädt man Dicke mit der Gentheorie zum Nichtstun ein?

**Knop:** Machen wir uns nichts vor: Manche sind von Natur aus dünn, andere dicker. Jeder sollte wissen, in welchem Körper er lebt und dieses Zuhause akzeptieren.

DAS INTERVIEW FÜHRTE JANE MASUMY